



日

月

火

水

木

金

土

Nisso

電話番号

011-785-0119

1 421 17 18
さばのみぞれ煮
スパゲッティ
レンコン田舎煮
くずきり柚子風味サラダ

2 380 14 11
冷やしうどん
ゆかりご飯
とり天
かにシュウマイ
キャベツのコンソメ炒め
白菜の和え物

3 251 14 14
ぶりのみりん焼き
ギョウザ
カレーマヨソテー
大根のきざみ昆布和え

4 298 17 19
豚肉の漬け焼き
アスパラサラダ
ひじきの炒り煮
小松菜のからし味噌
すまし汁

5 347 15 18
鶏肉のから揚げ
茄子の揚げ浸し
じゃが芋の白煮
もやしのハム和え

6 368 13 15
チキンカレー
えびカツ
ブロッコリーピーナツ和え
フルーツポンチ

7 190 15 4
たらこのパン粉焼き
コーン炒め
ビーフソテー
ほうれん草のおかか和え

8 204 16 6
赤魚の煮付け
いんげん炒め
大根の味噌煮
菜の花のからし和え

9 326 18 17
豚肉のしそ味噌焼き
つみれ煮
切干大根煮
ブロッコリーサラダ

10 226 13 10
鶏肉の南部焼き
ほうれん草の和え物
里芋と角天のとろみ煮
海草サラダ

11 310 17 12
マーボー豆腐
春巻き
冬瓜の含め煮
シーフードサラダ

12 195 14 7
アジの山椒焼き
オクラの天ぷら
わらびの炒め煮
胡瓜とかにかまサラダ
すまし汁

13 182 13 3
ほっけの照り焼き
もやしのゆかり和え
車麩と野菜の煮物
春雨のサラダ

14 245 13 13
鶏のピリ辛ねぎのせ
野菜ソテー
大根炊き合わせ
小松菜のわさび和え

15 266 14 14
豚肉のマスタード焼き
ベジタブルソテー
ふきの煮物
もやしの酢の物

16 434 12 21
ハヤシライス
コロケ
南瓜のバターソテー
小松菜サラダ
フルーツカクテル

17 303 14 19
さばの香味焼き
茄子の揚げ浸し
大根と角天の煮物
ほうれん草のゆかり和え

18 205 17 9
たらこのムニエル
ぜんまいの煮物
野菜とツナのカレーソテー
ブロッコリーの海苔和え

19 316 17 17
鶏肉の香味焼き
南瓜の磯辺揚げ
がんとふきの煮物
小松菜のザーサイ和え

20 238 17 8
豚肉の生姜焼き
玉ねぎのコンソメ煮
つきこんの煮物
コーンサラダ

21 298 12 15
すい身焼き
アスパラのマヨ和え
がんもの煮物
カニカマ和え

22 241 16 10
鮭の菜種焼き
粉ふき芋
レンコンの炒め煮
オクラの胡麻和え

23 191 16 5
ホキの味噌漬け焼き
大焼売
車麩の煮物
ブロッコリーサラダ

24 481 17 21
冷やしうどん
わかめご飯
豚しゃぶのおろしポン酢
えびシュウマイ
もやしのナムル
夏野菜の炒め物

25 283 13 14
鶏肉の甘辛炒め
菜の花のごま和え
大根の煮付け
白菜のおかか和え

26 287 15 14
豚 皿
胡瓜の甘酢和え
信田の煮物
もやしのなめ茸和え

27 310 17 17
さんまの蒲焼き
グリル野菜
れんこんの煮物
菜の花のからし和え
すまし汁

28 332 12 13
野菜カレー
チーズフライ
インゲンのツナ和え
フルーツポンチ

29 278 18 13
豚肉のごまだれ焼き
エビしゅうまい
小松菜のピリ辛炒め
海草サラダ
春雨スープ

30 251 12 11
鶏と野菜の
オイスター炒め
厚焼き玉子
さつま芋ソテー
オクラのお浸し

31 366 16 20
さばの和風ムニエル
カリフラワーの葛煮
和風スパゲティ
大根のさっぱり和え



● ごはんをのぞく、数字を記載しております。
● お届けのお食事の1食分の栄養価の目安は以下の通りです。
<エネルギー> 500~600kcal <たんぱく質> 20~25g <塩分> おおよそ3.5g
● 献立の内容が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

... 熱量(キロカロリー) ...たんぱく質(グラム) ...脂質(グラム)
※ メニューの横の数値は、それぞれ上記の物を表示しております。(ご飯・汁物の分は含まれておりません)